

素養導向體育教學設計

> 國中示例

程峻 臺北市立長安國民中學教師

前言

十二年國民基本教育總綱以核心素養為課程發展主軸，強調「學生是學習的主體，教師的教學應關注學生學習成效，重視學生是否學會，而非僅以完成進度為目標」；素養的定義是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰所應具備的知識、能力與態度（教育部，2014）。然「素養是人內在的質地，必須透過表現才能觀察得到，其養成方式是透過一次次的表現、反思與調整，逐步深化累加而來，換言之，素養是發展而來，而不是直接灌輸形成的」（Illeris, 2009）。因此，在作法上，學校整體教育目標應為培養學生的核心素養，透過學校總體本位課程規劃與教師素養導向教學的實施，才能使學生在學習成效上能達到預期的核心素養。基此，教師們首先務必對上述內容有深切地瞭解，並反思、轉變舊有的教學思維與方法，才能真正實踐課綱精神與所欲達成的課程目標。為此，筆者分享符

合素養導向精神之體育教學教案（如附錄）供諸位先進參考，期能有助於對核心素養課程轉化與運用為目的。

素養導向之教案設計理念

素養為導向的教學設計概念係自日常生活中取材，引起學生學習動機為先；繼之以學生學習為中心，促發其自主學習；藉由舊有經驗與新進學習材料之內涵，透過與他人溝通互動的學習過程為輔；進而能將課堂所學應用與實踐於生活中；亦即必須符合「整合知識、技能與態度、營造情境脈絡化的學習、注重學習歷程、方法及策略和強調實踐力行的表現」四大原則（范信賢，2016）。因此，當筆者設計學習飛盤運動為主軸的課程時，便是利用日常生活中曾接觸過的夜市套圈圈遊戲來引起學生學習動機，並類化動作技能導入介紹飛盤運動與掌握欣賞飛盤運動的要點，培養美感素養；讓學生能將學

到的飛盤擲準技巧，運用在保齡球體驗活動中，進而擴大學習了解其計分方式及規則，使能與日常休閒活動相結合並應用；並透過男、女生一起參與學習飛盤擲遠與接盤技巧以精進技能，運用原有經驗——躲避球遊戲，採取更安全、充分讓女生勇於參與的方式，將飛盤技術融入活動中，也融入性別平等議題。

此外，結合校園現有地形與自然障礙物進行規劃，讓學生能深入探究和親近校園每個角落，了解飛盤飛行極富變化的軌道，以有效學習控制飛盤方向，並融入高爾夫球比賽規則於遊戲中，以延伸學習面且確實做到分組合作學習。此外，融入了親子共學觀念，透過親子共同完成學習單及家庭作業的方式，促使學生能利用課餘時間實踐動態休閒生活，提升健康體適能，與家人共同參與、體驗與驗收課堂學習成效，增進家庭關係。

結語

十二年國教的教育改革浪潮，對站在教育工作第一線的教師而言，無疑有著莫大的挑戰與困惑，該如何做？怎麼教？才能夠達成如此艱鉅的任務，相信是每位老師所亟需了解並獲得協助的。希望筆者藉由本文提出個人觀點與分享之實際案例，能供諸位先進參考、運用，以期能真正的落實十二年國教課綱素養導向之教學精神，而非僅是為了因應這股熱潮所發出的華麗口號而已。

參考文獻

教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北市：作者。

范信賢（2016）。核心素養與十二年國民基本教育課程綱要：導讀《國民核心素養：十二年國教課程改革的DNA》。教育脈動電子期刊，5。取自<http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/67/379316110.pdf>

Illeris, K. (2009). Competence, learning and education: How can competence be learned, and how can they be developed in formal education? In K. Illeris (Ed.) *International perspectives on competence development: Developing skills and capabilities* (pp.83-98). New York: Routledge.

附錄
教學單元設計案例

實施年級		七年級/ 24 人	總節數	共 4 節/ 180 分鐘
單元名稱		No Disc, No Life		
學 習 重 點	學習 表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理規則、1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動		
		學習 內容	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用~飛盤	
			健體-J-A1、健體-J-A2、健體-J-B3、健體-J-C2	
		議題 融入	實質 內涵	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
教學活動內容及實施方式			核心素養呼應說明	
<p>第一節：夜市人生</p> <p>一、引起動機：預計 3 分鐘。</p> <p>先詢問同學是否有逛過夜市？有無玩些小遊戲？玩的遊戲是那些？是否有玩過或看過套圈圈遊戲？成果如何？是不是遇到投不準、丟不遠的問題？再請各組利用桌面上擺設的公仔，思考並嘗試看看用什麼方式能較容易投進。決定好行動策略後，旋即到教室後方親身體驗夜市遊戲~套圈圈，導引學生進入本節課程。</p> <p>二、主要內容／活動：預計 35 分鐘。</p> <p>（一）說明【夜市人生】活動進行之方式：(略)</p> <p>（二）小組討論：</p> <p>問題 1：在遊戲過程中，如何投擲命中率才會比較高？是一次擲很多個，或是一次只擲一個？為什麼？</p> <p>問題 2：在活動中，你覺得做出怎樣的投擲動作，才能增加命中率？是靠手腕或者是手臂力量？為什麼？</p> <p>（三）請各組發表與說明各自討論之結果。</p> <p>（四）播放一段夜市套圈圈遊戲密訣大公開影片，再對照學生於上個活動討論之結果是否相符？並運用口頭提問方式，引發學生思考對影片中與上一個活動的結果和投擲飛盤的動作，有無相似之處，並藉以導入介紹飛盤運動。</p> <p>（五）利用教學 PPT 介紹飛盤運動，大致內容為歷史源由、比賽項目及進行方式和基本應用技術。</p> <p>（六）教導學生可依據人、事、地、物等四個向度與掌握各個欣賞要點的認知後，將全班分成四組，每組負責一個向度，進行一小段影片觀賞與試評，將欣賞到的畫面記錄下來，並發表欣賞影片中感到愉悅美好之處。</p>			<p>提出在台灣夜市常見的小遊戲（套圈圈）為話題，能貼近並勾起學生生活經驗（嘗試或見識過），以此情境脈絡做為教學材料，能有效引起學習興趣，讓學生實際體驗套圈圈遊戲，有利於引發對後續課程自主行動學習之效應。</p> <p>透過提問、引導學生討論的過程，能藉此親身成功與失敗之經驗，表達與思考解決方法，以達成小組共識；再輔以提供影片內容之建議，歸納出較高命中率的投擲方法。有利培養 A2 系統思考與解決問題之核心素養。</p> <p>透過蒐集、剪輯的影片介紹飛盤歷史源由、規則、技能原理等相關知識，並提供欣賞向度後，以影片實際觀賞方式，能有效幫助學生整合相關知識和掌握欣賞訣竅，遂而能在日後的課程中，有系統地進行美感情意體驗。有利培養 B3 藝術涵養與美感素養之核心素養。</p>	

附錄

教學單元設計案例（續1）

<p>三、總結活動：預計 7 分鐘。</p> <p>（一）隨機抽取 2~3 位學生表達想法，引導學生學習表達的能力。</p> <p>（二）教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示運用手腕做出反手投擲的動作與剛才活動中套圈圈動作相似，透過提示以促使同學回溯今日課程和技能概念之保留。</p> <p>（三）肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處。</p> <p>（四）鼓勵學生多利用課餘時間與親朋好友能到夜市體驗。</p> <p>（五）分發保齡球計分規則講義，請學生預習並和同組成員討論及上網搜尋相關影片以理解內容。並請各組準備好 10 支空寶特瓶。</p> <p>第二節：飛盤保齡球</p> <p>一、引起動機：預計 3 分鐘。</p> <p>保齡球是大家都耳熟能詳的休閒活動，你（妳）是否有 實際參與過呢？保齡球比賽是如何進行的呢？各組同學都了解怎麼算分數了嗎？是透過怎樣的方式了解的呢？以提問並利用保齡球比賽的概念，導入今日飛盤擲準課程。</p> <p>二、主要內容／活動：預計 35 分鐘。</p> <p>（一）說明與講解保齡球基本術語與計分方法：（略）</p> <p>（二）反手擲盤動作講解及示範：（略）</p> <p>（三）反手擲盤動作練習。</p> <p>（四）飛盤保齡球大賽：（略）</p> <p>三、總結活動：預計 7 分鐘。</p> <p>（一）各組賽後感言。</p> <p>（二）肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。</p> <p>（三）說明並提示在活動中常會出現擲不準或向上飄起的狀況，乃因投擲姿勢不正確、沒有使用手腕和手臂連貫動作。</p> <p>（四）期勉對基本飛盤技術已熟練的學生可嘗試進階練習以及較複雜之動作技巧。</p> <p>（五）鼓勵對飛盤技術仍不熟練者，可利用課餘時間向同學或親朋好友請益學習技巧與方法，以改善缺失；同時鼓勵利用課餘時間與家人到保齡球館進行體驗。</p> <p>第三節：飛盤躲避球</p> <p>一、引起動機：預計 5 分鐘。</p> <p>【翻轉地盤】活動說明：</p> <p>（一）利用籃球場分兩組進行，將三角錐的一組為角錐站立；另一組為角錐倒下。</p> <p>（二）隨意將三角錐倒立平均放置於場內（20 個），限時 3 分鐘。</p> <p>（三）兩隊分別在時間內，把角錐翻成自己的模式（立或倒），時間終了時，計算立與倒之數，較多數者為勝。</p>	<p>在課堂上學習到飛盤運動的知識與技能，透過學習單（體驗、實踐與省思）及家庭作業（保齡球計分方法探究與理解），將休閒運動的概念帶入家庭生活，有利增加家庭成員談話、共遊與共學活絡家庭氣氛，並可養成終生運動習慣。有利培養 A1 身心素質與自我精進之核心素養與家庭教育議題。</p> <p>提出日常休閒活動之保齡球運動為話題，除能貼近並勾起學生的生活經驗（嘗試或見識過）外，也可連接上節課賦予的家庭作業，了解學生搜索與理解計分法之情形，以做為本節課活動有效引起學習動機之目的。</p> <p>藉由保齡球規則延伸保齡球比賽計分表的計算方式，引導學生「學中做，做中學」，將學得計分規則與實際的狀況做連結，以強化對知識的深化，有利培養 A2 系統思考與解決問題之核心素養。又經由套圈圈動作模式類化到學習飛盤反手擲盤，透過教師動作要領講解與示範，並輔以口訣方便記憶，能有效地增進擲盤技術。有利培養 A1 身心素質與自我精進之核心素養。</p> <p>藉由保齡球比賽方式融入飛盤擲準之技術，帶入體驗休閒活動方式的實施，除驗收自己對飛盤動作技能施作是否正確、有效應用策略在活動中，及促進學習保留外，增加不同難度或限制條件，亦可增添學習氣氛，以活絡教學。有利培養 A1 身心素質與自我精進之核心素養。另透過學習單的設計，有計畫地以親子共學方式完成作業，可有效增進參與動態生活，增進體適能，並適時融入家庭教育之議題。</p> <p>藉由此活動之進行，除了欲以趣味性引起學生學習動機外，本活動設計亦可達到暖身活動與提升心肺功能。主要活動則為進階深化技能學習內容（飛盤擲遠與三種不同接盤方式），教學過程中若出現學生學習差異二極化情形時，教師應適時調整教學進度與內容，並提供個別的學習方法，以達補救與加深、加廣學習。將有利培養A1身心素質與自我精進之核心素養。</p>
---	---

附錄

教學單元設計案例（續2）

<p>二、主要內容／活動：預計 35 分鐘。</p> <p>（一）接盤動作要領、方式的講解與示範：（略）</p> <p>實作反手投擲與三明治接盤及動作矯正：教師及未施作者以口頭提醒缺點。</p> <p>（三）反手擲盤動作驗收：能擲出 20 公尺距離遠。</p> <p>（四）安排並進行兩大組之競賽活動（計時、單、雙及多盤模式）。</p> <p>三、總結活動：預計 5 分鐘。</p> <p>（一）各組賽後感言。</p> <p>（二）肯定同學，指出優點與待改善之處。</p> <p>（三）補充說明男、女生雖有天生生理差異，但透過合作學習及尊重彼此差異過程中，是可塑造出和諧的環境。</p> <p>（四）期勉對基本飛盤技術已熟練者，可以嘗試較複雜之動作練習。</p> <p>（五）分發高爾夫球規則講義，並請學生先行閱讀與理解內容。</p> <p>第四節：飛盤高爾夫</p> <p>一、引起動機：預計 5 分鐘。</p> <p>先詢問學生是否了解高爾夫球比賽規則？有誰的家長有打高爾夫球做為休閒運動？自己有無跟著去看或參與的經驗？或是否看過電視轉播球賽？知道在球場上欣賞時，有哪些禮儀要注意？等問題請學生回答，並導入今日課程。</p> <p>※欣賞高爾夫之球場禮儀：（略）</p> <p>二、主要內容／活動：預計 35 分鐘。</p> <p>（一）高爾夫球遊戲規則講解：提供學生詳細規則參照。</p> <p>※基本規則說明：（略）</p> <p>（二）安排四小組活動競賽：四小組選出一位隊長代表進行抽籤，並選擇關卡。</p> <p>（三）準備活動與飛盤高爾夫競賽前之練習。</p> <p>（四）安排並進行活動競賽。</p> <p>三、總結活動：預計 5 分鐘。</p> <p>（一）各組賽後感言。</p> <p>（二）鼓勵學生表現及強調說明男、女生必須合作才得以完成本活動目標之重要性。期勉學生在日常生活中，應多學習與異性和諧相處與尊重彼此的態度。</p> <p>（三）說明教學之目的乃希望藉由學校平面圖融入關卡設計，促使學生更深入了解校園每個觸角，並經由探索活動，培養遇到各種障礙物時，運用思考與討論發展解決策略的能力。</p> <p>（四）說明高爾夫球比賽大部分是在沒有裁判監督下進行。因此，有賴誠實表現、體諒他人及遵守規則。</p> <p>（五）發放學習單請學生按時完成。</p>	<p>延伸國小已學習過的技能與觀念，將躲避球轉變以飛盤來進行；活動節奏由一個變多個飛盤同時進行，能提升對外物的專注力與判斷力；過程中沒有一位同學是被排除在外。運動技能表現較差的同學及女生也會因為軟式飛盤安全性高，即使被擊中也不像被球打到那樣疼痛，會促使場上出現女生得到擲盤的權利與機會增多了，且都能在閃躲刺激感中體驗到主動參與運動的樂趣，也可藉以驗收對擲盤動作技能施作是否熟練？更可附加學習到飛盤技能展現和策略應用及人際互動。有利培養 C2 人際關係與團隊合作之核心素養及性平議題。</p> <p>高爾夫球比賽大部分是在沒有裁判監督下進行。因此，球員在比賽時，有賴個人誠實表現、對他人體諒、禮貌及對規則的遵守；而觀賞球賽的觀眾，也必須遵守觀賞禮儀。因此，很適合做為品德教育議題融入課程的教學材料及提升 B3 藝術涵養與美感素養之核心素養。</p> <p>此活動除綜合驗收自己對飛盤動作準度與速度技能施作是否熟練外，也顛覆了一般單純而乏味的技巧練習，轉而為個體主動發現問題和解決問題之技能。主要在藉此活動訓練學生在實際情境中，遇到障礙物時如何主動發展飛盤擲準或擲遠之策略，以及如何考量風向與飛盤的變化，以最少擲盤次數達成目標。此除可促進學習保留外，亦可增添學習氣氛，活絡教學之目的；更可附加學習到高爾夫球規則、策略應用、人際互動與合作等教學目標。有利於綜合性培養 A1 身心素質與自我精進、A2 系統思考與解決問題、C2 人際關係與團隊合作之核心素養及性別平等、品德教育等議題融入。</p>
--	--